LZ-Rheinland

Artikel vom 17.06.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 07:03 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/wundermittel-fuer-den-vagusnerv

Wundermittel für den Vagusnerv?



Foto: imago/Addictive Stock

Der Vagusnerv ist trendy und vor allem auf Social Media, in Podcasts oder Ratgeberheften ein kleiner Star, als „Selbstheilungsnerv“, als innerer Therapeut, als Anti-Stress-Wunderwaffe, als Schlüssel gegen Stress. Atemübungen, Eisbäder oder Massagen sollen ihn aktivieren und damit Körper und Kopf beruhigen. Mittlerweile gibt es auch allerlei dafür zu buchen und zu kaufen. Aber was ist dran? Und was davon taugt für den Alltag?

Ein Dienstagmorgen auf dem Land. Der Trecker springt nicht an, der Lehrling hat sich krankgemeldet und die Wettervorhersagen zeigen immer noch keinen Regen an. Ein Mann Mitte fünfzig, nennen wir ihn Markus Bauer, merkt, wie ihm das Herz bis zum Hals schlägt. Früher hätte er geflucht, Eimer herumgetreten und den ganzen Tag Magenschmerzen gehabt. Heute stellt er sich einen Moment an die Stalltür, atmet langsam ein – und noch langsamer aus. „Vier Sekunden rein, sechs Sekunden raus, zehn Mal“, nach ein paar Minuten wird der Puls ruhiger. Das habe ihm seine Schwiegertochter gezeigt, die Vagus-Atmung. „Was es genau ist, weiß ich ehrlich nicht, aber es funktioniert.“

Sigrid Tinz

Mehr in LZ 25-2026 ab S. 60.